

●育児相談……………月・水・金曜日 9:00~11:30
●母子健康手帳発行(予約制) ……月~金曜日 9:00~17:00
※祝日・年末年始はお休みします。 ☎410-3390(予約受付) [くりっこ]

命を守るがん検診、受けていますか?
~40歳になったら年に1回、大腸がん検診~

大腸がん検診

大腸がんは、食の欧米化の影響で近年増加しており、部位別がん死亡数では男性で第2位、女性では第1位となっています。早期発見すれば根治が可能な病気ですが、早期の段階ではほとんどが自覚症状がありません。早期発見のためには、年に1回大腸がん検診を受けることが大切です。



大腸がん検診の方法



採便キットで事前に2日分の便を採取し、便に血液が混じっていないかを調べます。検査キットには写真付きの説明書がついており、痛みも食事制限もないので簡単に検査できます。

健診内容・対象者等についてはコチラ ▶▶▶ P39~42参照

パパママ学級

これから迎える出産や育児に向けて、パパ・ママ・ご家族で楽しく学べる教室です。開業助産師による出産の話やリラクソ法、沐浴体験ができます。ご予約のうえ、ぜひご家族で参加ください。

- 日 時:1月31日(日) 13:30~15:30
- 場 所:オアシス篠栗
- 定 員:15組
- 参加対象:妊婦さんとご家族
- 予約方法:1月4日(月)から電話 または「くりっこ」で予約



定員になり次第締め切ります

野菜を食べよう
減塩レシピ

かつお菜の煮びたし
エネルギー84kcal 食塩相当量0.5g

かつお菜は、カルシウムや鉄が豊富な緑黄色野菜の一つです。高菜の仲間ですが、辛みはなく、うまみ成分が多いため、さっと水で煮るだけで、おいしく食べることができます。



材料(2人分)	下準備	作り方
かつお菜 1枚	a. かつお菜は、縦に3つ程度に切り、食べやすい大きさにザクザクと切る	① 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら、かつお菜、油揚げ、うすくちしょうゆ、みりんをいれ、しんなりするまで、さっと煮る
油揚げ 2枚	b. 油揚げはペーパータオルで拭んで押し、油をきる	② 器に盛ってかつお菜をのせる
水 80ml	c. 水を縦半分に切り、横にして短冊切りにする	
うすくちしょうゆ 小さじ1		
みりん 小さじ2		
かつお節 1パック		



やまなみ内科・循環器科
クリニック

TEL 092-948-5678

since 1735 医療法人 浜江堂
Minkodo 三野原病院
地域の人々の生活に密着した良質な医療・福祉サービスの提供を目指しています。
糟屋郡篠栗町金出3553 TEL (092) 947-0040 (代)

<http://www.minkodo-minohara.com>

「ささぐり介護プランサービス」	TEL(092)947-7802
「ささぐり訪問看護ステーション」	TEL(092)947-2772
「ささぐりホームヘルプサービス」	TEL(092)652-2751
介護老人保健施設「ささぐり浜江苑」	TEL(092)947-0350
浜江堂介護センター	TEL(092)652-2799
グループホーム「ひだまり」	TEL(092)652-2755
介護付有料老人ホーム「ささぐりの里」	TEL(092)652-2777

申込み・お問い合わせ先

オアシス篠栗(健康課) ☎947-8888 月~金曜日(祝日は除く) 8時30分~17時

日	月	火	水	木	金	土
2026 12 12 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	2027 2 2 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28	30	31	1 元日	2	
3	4 ●パパママ学級予約開始(1月分)	5 ●すまいるクラブ(対象5か月~1歳未満)13:30~15:30	6	7 ●離乳食教室(対象4か月~6か月)13:30~14:30	8 ●エンジェルクラブ(対象妊婦~産後4か月)10:00~12:00	9
10	11 成人の日	12	13 ●1歳6か月児健診(令和7年6月生まれの子)	14 ●2歳児歯科健診(令和6年12月生まれの子)	15 ●3歳児健診(令和5年12月生まれの子)	16
17	18	19	20 ☑ レディース健診	21 ●10か月児健診	22 ●のびのびクラブ(対象1歳~就学前)10:00~12:00	23
24	25	26	27 ●エンジェルクラブ(対象妊婦~産後4か月)10:00~12:00	28 ●4か月児健診	29	30
31 ☑ パパママ学級13:30~15:30						☑ 総合健診

●今月の心配ごと相談は、13日(水)と27日(水)です。(10:00~12:00)
お問い合わせ先:篠栗町社会福祉協議会 ☎947-7581